Повар и поваренок

ПОСТНАЯ КУХНЯ

быстро и вкусно

Постная кухня

Содержание

4. Салат из консервированного горошка и молодого картофеля
5. Капустные трубочки
6. Салат из маринованных грибов с овощами
7. Салат «Хлебный»
8. Грибы с хреном
9. Перец, фаршированный рисом и овощами
10. Салат с макаронами и овощами
11. Грибная икра
12. Салат «Барышня»
13. Салат «Лакомка»
14. Салат с черносливом и орехами
15. Борщ с грибами
16. Суп рисовый с зеленью
17. Суп картофельный грибной
18. Томатно-огуречный суп с чесночными гренками
19. Суп из свежих плодов
20. Пшенная каша с грибами
21. Картофель, жаренный с огурцами
22. Перец, фаршированный рисом и грибами
23. Кабачки, жаренные с томатами
24. Голубцы
25. Помидоры по-домашнему
26. Тушеная капуста
27. Рагу овощное с карри
28. Блины с яблоками
29. Пряники аппетитные
30. Яблоки и груши в сиропе
31. Манная каша с клюквой

- *100 г зеленого консервированного горошка*
- *80 г отварного картофеля*
- *30 г огурцов*
- *30 г помидоров*
- *30 г растительного масла*
- *зеленый лук*
- *соль*
- *зелень укропа*
- *китайский салат*

Овощи вымыть и очистить. Подготовленные огурцы, помидоры, зеленый лук и отварной картофель нарезать.
Добавить зеленый горошек, растительное масло, соль, измельченный укроп. Выстлать блюдо листьями китайского салата. Салат перемешать и выложить горкой.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА И МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ

Вкус картофеля улучшится, если в воду, в которой он варится, положить 2–3 дольки чеснока, лавровый лист и веточку чабреца.

Капустные трубочки

Ранняя белокочанная капуста имеет горьковатый привкус. Чтобы его устранить, капусту на 2—3 минуты погружают в кипяток.

- *1 кочан капусты*
- *2 крупные моркови*
- *1 ломтик ржаного хлеба*
- *1 ст. ложка соли*
- *красный молотый перец*
- *кориандр*
- *лавровый лист*
- *гвоздика*

Для украшения:

- *1 пучок зелени*

Кочан капусты разрезать на 2 половины, разобрать на отдельные листья и срезать утолщения.

Предварительно вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке.

Рассол: довести до кипения 2 литра воды, добавить соль и специи и кипятить 1—2 минуты. Подготовленные морковь и капусту залить горячим рассолом в отдельных мисках, к капусте предварительно добавить ржаной хлеб. Мариновать овощи до готовности. Капустные листья и морковь откинуть на дуршлаг, дать рассолу стечь, завернуть морковь в листья капусты в виде трубочек. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

Повар и поваренок

Большинство салатов готовят за 20—30 минут до еды: чем меньше хранится приготовленное блюдо при комнатной температуре, тем лучше сохраняются в нем витамины.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ

- *1 клубень картофеля*
- *1 огурец*
- *1 морковь*
- *100 г маринованных грибов*
- *1 сладкий перец*
- *2 маринованных огурца*
- *70 г клюквы*
- *зеленый лук*
- *листья салата*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить и варить в подсоленной воде до готовности. Затем из воды вынуть, остудить и нарезать небольшими кусочками. Свежий огурец вымыть, разрезать вдоль на четыре части и измельчить. Маринованные грибы откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, после чего нарезать мелкими кусочками. Морковь очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Маринованные огурцы, перец и зеленый лук также измельчить. Все нарезанные ингредиенты выложить в глубокое блюдо, добавить клюкву, перемешать. Переложить салат в тарелку, выстеленную листьями салата, и украсить луком.

Салат «Хлебный»

- *4 ломтика ржаного хлеба*
- *3 маринованных помидора*
- *1 луковица*
- *1 долька чеснока*
- *50 г растительного масла*
- *1 ч. ложка уксуса*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень петрушки*

Для украшения:

- *листья салата*

Ломтики ржаного хлеба подсушить в тостере или на противне в духовке, нарезать кубиками.

Предварительно очищенный лук мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.
С маринованных помидоров снять кожицу, нарезать их кубиками и дать стечь излишкам сока.

Заправка: смешать растительное масло, уксус, соль, перец и мелко рубленный чеснок.
В глубокую посуду сложить хлеб, лук и помидоры, полить заправкой и смешать, аккуратно встряхивая.
Готовый салат выложить на сервировочное блюдо, выстеленное листьями салата, посыпать зеленью петрушки.

Повар и поваренок
Этот салат смешивается непосредственно перед подачей на стол, чтобы хлеб сохранил хрустящие свойства.
20 мин

Грибы с хреном

- *300 г свежих шампиньонов*
- *50 г растительного масла*
- *1 корень хрена*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *уксус*

Для украшения:

- *листья салата*

Перед приготовлением сушеные грибы нужно тщательно промыть в проточной холодной воде, а затем обдать кипятком.

Грибы очистить, вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать ей стечь. Готовые шампиньоны разрезать на 2—3 части, посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать.

Хрен очистить и натереть на крупной терке, посолить.
Листья салата разложить на тарелке, сверху выложить грибы.
Хрен можно подать отдельно.

Перец, фаршированный рисом и овощами

- *1 луковица*
- *2 сладких перца*
- *80 г консервированной кукурузы*
- *3 дольки огурца*
- *80 г отварного риса*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень укропа*

Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Один перец разрезать пополам, очистить. Второй перец вымыть и нарезать полосками. Огурец нарезать кусочками и выложить в миску с измельченным перцем, перемешать и добавить консервированную кукурузу.

В подготовленную овощную смесь положить нарубленный лук и отварной рис. Все тщательно перемешать, добавить перец, соль и заправить растительным маслом. Выложить фарш в половинку болгарского перца и украсить зеленью.

Нельзя смешивать теплые овощи с холодными, так как при этом салаты быстро портятся.

Салат с макаронами и овощами

После варки макароны следует промыть теплой кипяченой водой.

- *3 помидора*
- *1 огурец*
- *2 сладких болгарских перца*
- *150 г отварных макарон*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *листья салата*
- *веточки петрушки*
- *соль*

Помидоры вымыть в холодной воде, удалить плодоножки и разрезать каждый на 6 частей.
Макароны опустить в кипящую соленую воду и варить 7—10 минут на среднем огне в кастрюле без крышки. Готовые макароны откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней жидкости.
Болгарский перец разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать небольшими кусочками.
Свежий огурец также разрезать пополам и нарезать полукружиями.
Ингредиенты поместить в глубокую миску, заправить растительным маслом, посолить и перемешать.
При подаче к столу салат украсить веточками петрушки и листьями салата.

Грибная икра

- *500 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 болгарский перец*
- *1 помидор*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для жарки:

- *50 г растительного масла*

Грибы вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить 5—8 минут на сильном огне. Предварительно вымытый и очищенный лук нарезать кубиками, добавить к грибам, перемешать, жарить еще 3—4 минуты. У болгарского перца срезать плодоножку, вынуть сердцевину и семена. Морковь вымыть и очистить, нарезать аналогично предыдущим компонентам. Нарезать помидор, вместе с морковью и болгарским перцем добавить к жарящимся луку и грибам, посолить, поперчить, перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне 15—20 минут. Готовую икру подавать к столу в холодном виде.

Чтобы очищенные грибы не чернели, их опускают в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой. В воду добавляют немного уксуса.

- *1 стакан овсяных хлопьев*
- *100 г меда*
- *100 г очищенных лесных орехов*
- *50 мл воды*

Для украшения:

- *зелень сельдерея*

Овсяные хлопья залить холодной кипяченой водой и оставить на 1 час для набухания.
Орехи измельчить ножом, отложив несколько штук для украшения.
Смешать в глубокой посуде хлопья, орехи и мед.

Выложить салат на сервировочное блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея, украсить веточками сельдерея и целыми орехами.

Салат обязательно должен быть сочным.

Салат «Барышня»

Грецкие орехи придадут блюду более тонкий аромат, если их предварительно слегка обжарить.

Салат «Лакомка»

- *3 моркови*
- *100 г грецких орехов*
- *3 ст. ложки меда*

Для украшения:

- *веточки петрушки*

Грецкие орехи очистить от скорлупы, удалить перегородки, а ядрышки измельчить скалкой или ножом.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими брусочками. Измельченную морковь сложить в миску, заправить медом и тщательно перемешать. После этого ввести измельченные грецкие орехи и еще раз перемешать. При подаче к столу салат выложить на тарелку и украсить веточками петрушки.

Салат с черносливом и орехами

- *1 крупная свекла*
- *6–8 шт. чернослива*
- *2–3 ст. ложки измельченных грецких орехов*
- *мед*

Готовые салаты и винегреты без холодильного хранения должны быть использованы не позднее 6 часов после приготовления.

Свеклу вымыть и сварить, затем очистить и натереть на терке.
Чернослив промыть, удалить косточки, замочить в теплой воде, порезать.
Смешать чернослив со свеклой и грецкими орехами.
Все ингредиенты можно залить медом.

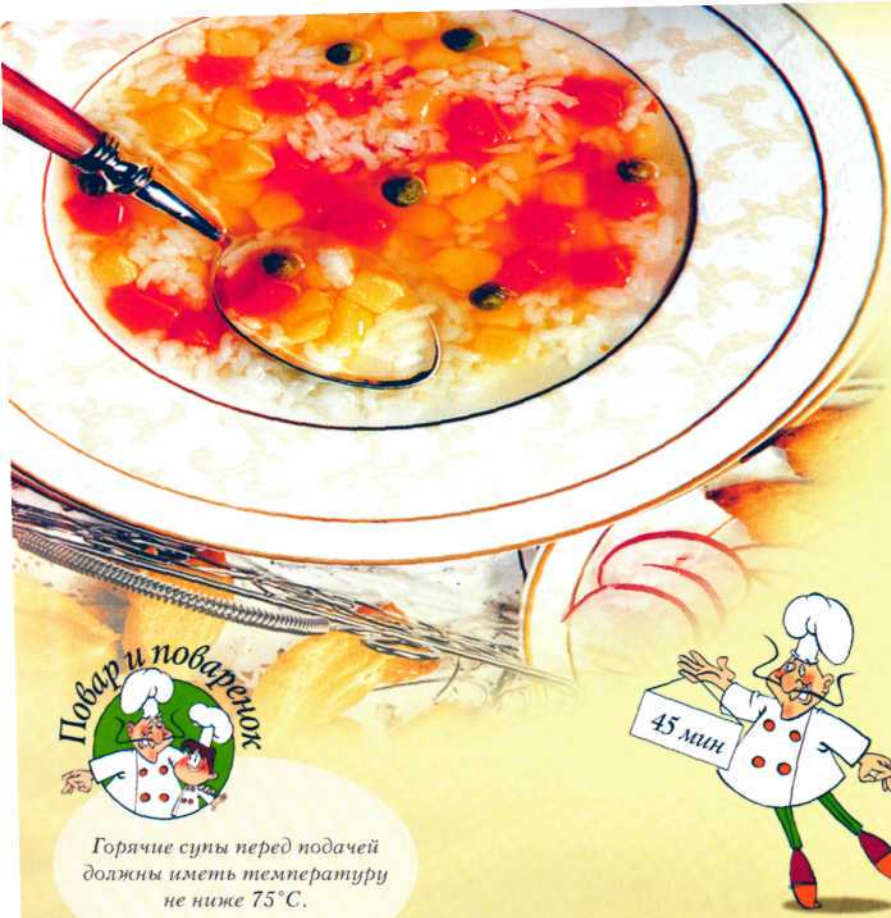
Борщ с грибами

- *50 г сухих грибов*
- *1,8 л грибного бульона*
- *2 свеклы*
- *4 клубня картофеля*
- *1/2 кочана белокочанной капусты*
- *2 моркови*
- *2 луковицы*
- *30 г петрушки (коренья)*
- *4 ст. ложки томатной пасты*
- *2 помидора*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *лавровый лист*
- *черный перец горошком*
- *соль*

В конце варки в борщ рекомендуется класть нарезанный соломкой сладкий перец, который витаминизирует и ароматизирует борщ.

Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкой соломкой.
Корень петрушки очистить, вымыть и натереть на терке.
Очищенный картофель и помидоры нарезать кубиками.
Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Капусту и очищенные вымытые грибы измельчить.

Свеклу отварить в подсоленной воде, затем вынуть из воды, остудить и нарезать брусочками.
На отдельной сковороде обжарить вареную свеклу, морковь, лук, томатную пасту, помидоры и петрушку.
Грибной бульон довести до кипения, заправить специями и добавить капусту.
Когда капуста будет почти готова, ввести картофель, овощи и обжаренные на отдельной сковороде грибы. Варить 5—7 минут.
Перед подачей добавить зелень петрушки.



Горячие супы перед подачей должны иметь температуру не ниже 75°С.

Суп рисовый с зеленью

- *1 стакан риса*
- *2 л воды*
- *4 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *растительное масло*
- *1 луковица*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень петрушки*

Морковь и картофель почистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать на масле.

Рис промыть, залить водой и поставить варить. Когда рис сварится до полуготовности, добавить порезанные кубиками морковь и картофель, а затем пассерованный на растительном масле лук. Посолить, поперчить. При подаче на стол добавить нарезанную зелень петрушки. В этот суп можно добавлять мороженые овощи: морковь, зеленый горошек, цветную капусту. Хорошо его также варить на грибном бульоне.

Суп картофельный грибной

- *250 г свежих белых грибов и шампиньонов*
- *2—4 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *50 г петрушки (коренья)*
- *1—2 луковицы*
- *2 помидора*
- *50 г растительного масла*
- *1,65 л грибного бульона*
- *соль*
- *зелень петрушки или укропа*

У свежих очищенных грибов шляпки нарезать соломкой и варить на них бульон 35—40 минут, а нарезанные ножки обжарить на растительном масле вместе с луком.
Картофель, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать дольками и пассеровать.

В кипящий грибной бульон положить подготовленные овощи, грибы и варить до готовности.
Перед окончанием варки добавить дольки свежих помидоров и соль.
Подать суп с зеленью петрушки или укропа.

Чтобы сухие грибы не уступали по вкусу свежим, надо замочить их в слегка подсоленном молоке и подержать 2—3 часа.

Томатно-огуречный суп с чесночными гренками

- *2 огурца*
- *2 помидора*
- *1 болгарский перец*
- *1 луковица*
- *800 мл томатного сока*
- *соль*

Для гренок:

- *300 г черствого белого хлеба*
- *20 г сушеного чеснока*

Репчатый лук очистить и мелко нарезать.
У болгарского перца удалить сердцевину, разрезать вдоль, а каждую половинку вымыть, нарезать мелкими кусочками.
Помидоры вымыть, нарезать небольшими кубиками, но так, чтобы не вытекла мякоть. Огурец вымыть и нарезать мелкими кубиками.
Все ингредиенты сложить в миску и аккуратно перемешать, посолить и влить томатный сок.
При подаче к столу суп разлить по тарелкам. Отдельно подать чесночные гренки.

Гренки: черствый хлеб нарезать мелкими кубиками и подсушить в духовке, периодически посыпать гренки сухим молотым чесноком. Когда гренки станут золотистого цвета, вынуть их из духовки.
Можно приобрести гренки и в магазине.

Суп из свежих плодов

- *4—5 яблок*
- *450 г груш*
- *300 г слив*
- *4 ч. ложки крахмала*
- *300 г сахара*
- *1 ч. ложка молотой корицы*
- *1,6 л воды*

Яблоки и груши вымыть, очистить от кожицы и семенного гнезда, у слив вынуть косточки.
Очистки яблок и груш залить водой, варить до готовности, охладить. Отвар процедить, добавить до нормы воду, положить сахар, корицу и довести до кипения. Плоды нарезать, ввести в отвар и варить с момента закипания 3—4 минуты.

Затем влить, при помешивании, разведенный в небольшом количестве холодной кипяченой воды крахмал и довести до кипения.
К супу можно подать отдельно на тарелочке печенье.

Повар и поваренок

Для того чтобы с яблок снять кожуру, их нужно опустить на 3-5 секунд в кипяток, а затем переложить в лед.

Пшенная каша с грибами

- *300 г пшенной крупы*
- *200 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *50 г растительного масла*
- *соль*

Для украшения:

- *зелень укропа*

Грибы промыть, очистить и нарезать кусочками.

Нашинковать предварительно очищенный и вымытый лук.

Отварить грибы до полуготовности в подсоленной воде, добавить промытую пшенную крупу и варить на медленном огне 10—12 минут.

Добавить в готовую кашу обжаренный на масле лук.

Подать к столу, украсив зеленью укропа.

Чтобы пшенная каша получилась вкуснее, ей нужно дать постоять в течение 15—20 минут, укутав кастрюлю несколькими слоями плотной ткани.

- *3 клубня картофеля*
- *1 огурец*
- *50 г муки*

Для жарки:

- *100 г растительного масла*
- *соль*
- *зелень укропа*

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками, обсушить и обжарить на растительном масле. Посолить.

Огурец вымыть, нарезать кружочками.
Кружочки огурца обмакнуть в растительное масло, запанировать в муке и обжарить на сковороде.
Выложить слоями обжаренные картофель и огурцы в толстостенную посуду, потомить в духовке 4—5 минут.
Подать к столу, посыпав зеленью укропа.

Картофель, жаренный с огурцами

Нельзя солить картофель перед жаркой в масле, так как он при этом увлажняется.

Перец, фаршированный рисом и грибами

Нельзя варить овощи по нескольку часов и наливать в кастрюлю больше воды, чем это положено по рецепту. Это сохранит их питательную ценность и вкус.

- *1 кг сладкого стручкового перца*
- *200 г риса*
- *300 мл воды*
- *200 г свежих грибов*
- *100 г репчатого лука*
- *120 мл растительного масла*
- *250 г помидоров*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Подготовленные овощи промыть. Лук, часть помидоров, грибы мелко нарезать. Добавить промытый рис. Смесь жарить в растительном масле несколько минут, посолить, поперчить, добавить 300 мл горячей воды и варить до полуготовности риса. Плоды перца промыть, срезать плодоножку, удалить семена. Наполнить смесью подготовленные стручки перца. Уложить перец в кастрюлю, добавить натертые оставшиеся помидоры, масло и 200 мл горячей воды. Тушить на слабом огне.

- *225 г обжаренных кабачков*
- *200 г свежих томатов*
- *1—2 дольки чеснока*
- *соль*
- *20 г муки*
- *растительное масло*

Отсортировать молодые кабачки с недоразвитыми семенами, удалить остатки завязи.
Отрезать плодоножки, вымыть. Разрезать плоды на кружочки или дольки 1,5—2 см. Кружочки обвалять в муке с солью. Положить в один ряд на горячую сковороду и жарить с двух сторон на растительном масле до приобретения равномерного желто-коричневого цвета.
Разобрать на дольки чеснок, очистить, вымыть, мелко нарезать или растолочь в ступе.
Удалить плодоножки вымытых зрелых красных здоровых томатов с плотной мякотью. Помидоры мелко порезать, обжарить на растительном масле, добавить соль, чеснок и продолжать жарить до испарения жидкости.
Выложить на тарелку кружочки кабачков, сверху на каждый кружок уложить томатную смесь.

Кабачки, жаренные с томатами

Не следует мыть свежезамороженные овощи. Перед использованием их необходимо отварить в кипящей подсоленной воде.

Голубцы

- *150 г риса*
- *1 луковица*
- *1 кочан капусты*
- *50 г томатной пасты*
- *200 мл воды*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для украшения:

- *зеленый лук*

Голубцы можно предварительно обжаривать на растительном масле и тушить в духовке в томатном соусе с добавлением моркови и лука.

Луковицу очистить, разрезать на 4 части.
Из кочана капусты вырезать кочерыжку, бланшировать 2—3 минуты в кипящей воде и разобрать на листья. Отобрать 10 крупных листьев и отбить прикорневые утолщения.
Лук пропустить через мясорубку, добавить промытый рис, посолить, поперчить и тщательно вымешать.
Выложить подготовленный фарш на листья из расчета 65 г на 1 голубец, свернуть листья конвертиком.
Томатную пасту развести в воде.
Голубцы сложить в кастрюлю, залить разведенной в воде томатной пастой, посолить.
Тушить до готовности на медленном огне в течение 30—40 минут.
Подать на стол, украсив зеленым луком.

Помидоры по-домашнему

- *8 крупных помидоров*
- *2 луковицы*
- *200 г свежих грибов*
- *4 ст. ложки растительного масла (подсолнечного или оливкового)*
- *4 ст. ложки молотых сухарей*
- *4 дольки чеснока*
- *черный перец молотый*
- *соль*
- *зелень петрушки*

У промытых и обсушенных помидоров срезать верхушку и чайной ложкой выбрать сердцевину.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, поджарить на растительном масле.

Когда лук зарумянится, добавить в сковороду измельченные грибы, мякоть помидоров, поперчить, посолить и тушить до готовности грибов.

Перед окончанием тушения смесь приправить растертым с солью чесноком.

Подготовленные помидоры заполнить фаршем, прикрыть срезанными верхушками и уложить на смазанный маслом противень. Сверху сбрызнуть помидоры растительным маслом, обсыпать молотыми сухарями и запечь в хорошо разогретой духовке. Готовые помидоры украсить зеленью петрушки.

По желанию в фарш можно добавить 3—4 ст. ложки вареного рассыпчатого риса. При этом нужно соответственно уменьшить количество репчатого лука.

Повар и поваренок

Свежие помидоры следует резать острым ножом: меньше вытекает сока.

Тушеная капуста

- *1/2 кочана капусты*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *100 мл воды*
- *50 г томатной пасты*
- *соль*
- *лавровый лист*
- *черный молотый перец*
- *зелень петрушки или укропа*

Для жарки:

- *50 г растительного масла*

Петрушка станет ароматнее, если перед употреблением ее прополоскать не в холодной, а в теплой воде.

Морковь и лук очистить, вымыть. Нарезать морковь соломкой. Капусту нашинковать, выложить в глубокую сковороду, залить водой и тушить на слабом огне, периодически помешивая. Добавить томатную пасту и тушить еще 10—15 минут. Обжарить на растительном масле лук и морковь, выложить в капусту, добавить специи, посолить и тушить еще 5—7 минут.

К столу подавать с зеленью.

Рагу овощное с карри

- *2 сладких перца*
- *6 соцветий брокколи*
- *2 луковицы*
- *2 помидора*
- *1 ст. ложка приправы карри*
- *1 кабачок*
- *растительное масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*

У брокколи отделить соцветия, вымыть. Перец разрезать на две половины, удалить сердцевину, а мякоть нарезать небольшими кубиками.

Кабачок вымыть, очистить от кожуры и нарезать небольшими кусочками.

Лук и помидоры очистить, вымыть, измельчить.

Все вышеперечисленные ингредиенты выложить в посуду с растительным маслом и тушить до готовности, предварительно посыпав приправой карри, солью и черным молотым перцем.

Овощи для рагу нужно резать крупными кусками, чтобы в процессе приготовления они меньше разваривались.

- *200 г пшеничной муки*
- *500 мл воды*
- *25 г дрожжей*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *сахар*
- *соль*

Для начинки:

- *250 г яблок*
- *100 г сахара*

Для обжаривания:

- *1 ст. ложка растительного масла*

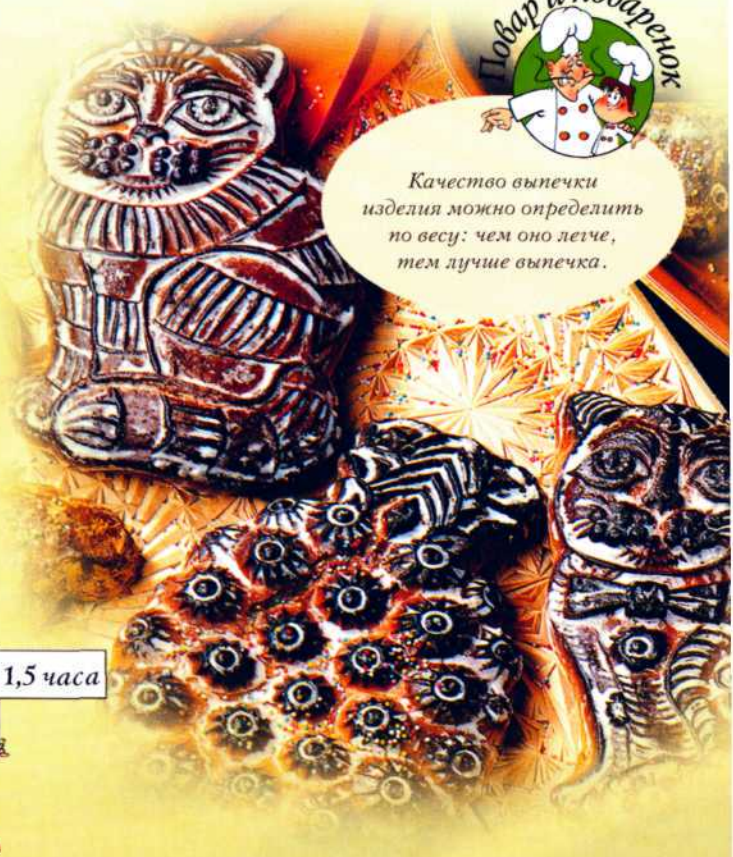
В теплую воду (35—40 °С) ввести разведенные дрожжи, добавить соль, сахар, растительное масло, перемешать, затем всыпать постепенно муку и замесить тесто однородной сметанообразной консистенции, не допуская образования комочков.
Посуду с тестом накрыть салфеткой или полотенцем и поставить в теплое место для брожения на 2—3 часа. За это время тесто надо 2—3 раза перемешать, чтобы удалить из него избыток углекислого газа и дать набухнуть клейковине муки.
Выпекать блинчики с одной стороны. На середину поджаренной стороны блинчика положить приготовленную начинку. Края блинчика завернуть и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

Начинка из яблок: яблоки, удалив семенное гнездо, нарезать, пересыпать сахаром, добавить воду, нагреть, кипятить до загустения.

Блины с яблоками

Выбродившее тесто, приготовленное как опарным, так и безопарным способом, должно иметь кисловатый вкус, густую консистенцию. Перед жареньем блинов его нужно еще раз хорошо перемешать.

Пряники аппетитные



Качество выпечки изделия можно определить по весу: чем оно легче, тем лучше выпечка.

- *2 стакана сахара*
- *50 г порошка корицы*
- *50 г засахаренной лимонной цедры*
- *1/2 ч. ложки натертого мускатного ореха*
- *200 г сладкого миндаля*
- *цедра 2 лимонов*
- *1 кг муки*
- *3 стакана меда*
- *корица*
- *гвоздика*

В миску высыпать сахар, толченую корицу, гвоздику, мелко нарезанную засахаренную лимонную цедру, мускатный орех, крупно истолченный сладкий миндаль, тертую цедру лимонов, муку.

Мед прогреть, не доводя до кипения, и вылить в миску с продуктами.

Все очень хорошо размешать и дать тесту остыть.

Тесто раскатать на доске пластом толщиной 1 см, нарезать из него пряники различной формы.

Уложить фигурки на противень, обсыпанный мукой, и выпекать в сильно разогретой духовке в течение 25—30 минут.

Яблоки и груши в сиропе

- *500 г яблок*
- *500 г груш*
- *1 лимон*
- *100 г сахара*

Яблоки и груши вымыть, очистить. Груши разрезать пополам и удалить сердцевину.
Поместить подготовленные фрукты и половинку лимона в воду.

Кожицу от фруктов засыпать сахаром, добавить нарезанный кружочками лимон, залить 300 мл кипятка и варить 10—15 минут. Полученный фруктовый сироп процедить.
В горячий сироп поместить фрукты и оставить до полного остывания.
К столу яблоки и груши подавать, переложив в сервировочное блюдо.

Фрукты и ягоды в сиропе являются прекрасным низкокалорийным десертом.

Каши, сваренные на фруктовых или овощных соках и отварах, являются прекрасными диетическими блюдами.

Манная каша с клюквой

- *250 г клюквы*
- *75 г сахара*
- *75 г манной крупы*

Клюкву перебрать, промыть, протереть через сито.
Семена и кожицу сварить с добавлением сахара в объеме воды, равном половине объема полученного сока.

В процеженный отвар вылить клюквенный сок.
Всыпать тонкой струйкой манную крупу при непрерывном помешивании и довести кашу до готовности на слабом огне за 2—3 минуты.
К столу кашу подавать, посыпав сахаром.

П 63 **Постная кухня: быстро и вкусно**. — М.: Изд-во Эксмо, 2007. — 32с, ил.

ISBN 5-699-09480-6

В русской кухне всегда существовала традиция — в дни православных постов готовить постные блюда. В наше время эта традиция возвращается. Употребление постной пищи благотворно сказывается на нашем здоровье. Современная наука утверждает, что в постные дни организм «отдыхает» от чрезмерно калорийной пищи. К тому же постные блюда не только полезны, но и вкусны. Существует множество рецептов разнообразных постных блюд, их основа — овощи, грибы, крупы, соленья, выпечка. Лучшие из этих рецептов приведены в данной книге. Постные блюда хороши не только в дни поста, но и в любое другое время, ведь бодрость и отличное самочувствие нужны нам всегда.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-09480-6

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Дизайн оформления Н. Кудря

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!
www.natahaus.ru

ПОСТНАЯ КУХНЯ: БЫСТРО И ВКУСНО

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@ eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д.1. Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16.
Многоканальный тел. 411-50-74. **E-mail: reception@eksmo-sale.ru**

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 932-74-71.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34.
www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12
(м. «Сухаревская»,ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81.
Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо»:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82/83.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8432) 70-40-45/46.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9.
Тел./факс (044) 537-35-52; e-mail: **sale@eksmo.com.ua**
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,
ул. Бузкова, д. 2. .Тел./факс (032) 245-00-19, тел. (032) 245-01-71;
e-mail: **office@eksmo.lviv.ua**

Подписано в печать с готовых монтажей 01.02.2007.
Формат 60x100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бум. мел. Усл. печ. л. 1,8.
Доп. тираж 10 000 экз. Заказ № 91

Отпечатано с предоставленных диапозитивов в ОАО "Тульская типография".
300600, г. Тула, пр. Ленина,109 .